**ОТДЕЛЕНИЕ ТУРИЗМ**

**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл по туризму**

**с 13 по 17 апреля 2020 года**

Тренер-преподаватель: Хорошев В.С..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Вторник Четверг | Время |
| Подходы | Количество повторений |
| 1 | Наклоны в разные стороны | 2 | 5 | 3 мин |
| 2 | Трамплинные прыжки | 3 | 10 | 2 мин |
| 3 | Складка на полу | 2 | 10 | 3 мин |
| 4 | Бабочка | 2 | 10 | 3 мин |
| 5 | Приседания | 2 | 15 | 5 мин |
| 6 | Прыжки на одной ноге | 2 | 15 | 5 мин |
| 7 | И.П. - лежа на спине, колени согнуты, пятки на полу, руки за головой.Поднимание и опускание корпуса. | 2 | 20 | 6 мин |
| 8 | И.П. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.Поднимание и опускание ног. | 2 | 20 | 6 мин |
| 9 | ПланкаИ.П. - упор лёжа на руки, тело параллельно полу. | 3 |  | 3 мин |
| 10 | Складка на полу, ноги врозь | 2 | 10 | 4 мин |

По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.